

BOOBEFOODEE V MINI VRTCU

Pod vodstvom Boobeefoodee bodo v Mini vrtcu enkrat mesečno

– vsak drugi ponedeljek v mesecu, ob 17.30 uri -

potekala predavanja in delavnice o zdravi prehrani. Potrebna je prijava na

boobeefoodee@gmail.com

NAPOVEDNIK:

Oktober : uvajanje v gosto hrano za dojenčke

- nekaj o metodah, kdaj, kako in s čim pričnemo
- kako navajati na zelenjavo in pasti prehrane brez sladkorja
 - priprava jedilnika in kombinacija obrokov
- praktična delavnica 3 jedi za dojenčke: korenčkov puding, slivov namaz, bučno-ovsene kroglice

Prispevek: brezplačno € (zajema udeležbo, popust na nakup knjigic 1 ali 2)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 70 minut

November : zdrave malice za v službo

- sestava obrokov za v službo
- kako nakuhati vnaprej in zaloge
- praktična delavnica priprave zdravega obroka (tortilja zvitki)

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na nakup knjigice 3, 1x bee's wrap folija s pripravljenimi tortiljami za domov)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 60 minut

December : praznično pecivo (sobota)

- priprava 3 vrst testa za piškote: brez glutena, brez dodanega sladkorja, brez jajc in mleka
- kako se izogniti prenažiranju in uravnovežiti obroke, pojedinam navkljub

Prispevek: 15,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na vse knjigice, mini škatla za piškote z zavitim testom in piškotki)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 90 minut

Januar: ponovno uvajanje zelenjave in zdravih obrokov 2 in več letnikom

- pojav izbirčnih Metk in kako se spopasti z njimi
- nežna vpeljava otrok v proces priprave hrane
- kamufliranje in zabavna priprava obrokov, da so slastni in vsebujejo prava razmerja zelenjave in makrohranil
- praktična delavnica priprave zelenjavnih kroglic

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na knjigico 2 in 3, mini posodica za kroglice, ki jih bomo pripravili)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 70 minut

Februar: uvajanje goste hrane (poudarek na zimskem času in sezonski prehrani)

- nekaj o metodah, kdaj, kako in s čim pričnemo
- kako navajati na zelenjavo in pasti prehrane brez sladkorja
- priprava jedilnika in kombinacija obrokov v zimskem času
- praktična delavnica 3 jedi za dojenčke: korenčkov puding, slivov namaz, bučno-ovsene kroglice

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na nakup knjigic 1 ali 2, lonček Avent s pripravljenimi jedmi z delavnice)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 70 minut

Marec: zdrave malice za v službo

- sestava obrokov za v službo
- kako nakuhati vnaprej in zaloge
- praktična delavnica priprave zdravega obroka (tortilja zvitki)

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na nakup knjigice 3, 1x bee's wrap folija s pripravljenimi tortiljami za domov)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 60 minut

April: ponovno uvajanje zelenjave in zdravih obrokov 2 in več letnikom

- pojav izbirčnih Metk in kako se spopasti z njimi
- nežna vpeljava otrok v proces priprave hrane
- kamufliranje in zabavna priprava obrokov, da so slastni in vsebujejo prava razmerja zelenjave in makrohranil
- praktična delavnica priprave zelenjavnih kroglic

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na knjigico 2 in 3, mini posodica za kroglice, ki jih bomo pripravili)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 70 minut

Maj: poletni obroki

- kako sestaviti lahko poletno hrano
- uvajanje zelenkotov v prehrano (zelenjavni smutiji)
- praktična delavnica domačega sladoleda

Prispevek: 10,00€ (zajema udeležbo, 20% popust na knjigico 2 in 3, modelčki za sladoledne lučke)

Udeležencev: max 10, Trajanje: 60 minut

Predprijava na določeno delavnico: 10% popust

Udeležbo potrdite s plačilom poslanega predračuna; prijave na boobeefoodee@gmail.com (s pripisom datuma in naslova delavnice)

